

TERÇA-FEIRA		QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		SEGUNDA-FEIRA		
		1	A Sopa - Legumes Prato – Entrecosto c/batatas no forno; Acomp.- Salada de alface (12) Sobremesa- Fruta	2	Sopa- Feijão-verde Prato - Arroz de marisco (1;2;3;4;6;14) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Arroz doce (1;3;7)	3	A Sopa- Repolho Prato -Coelho estufado c/ batatas e pão torrado (1;12) Acomp. Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	4	A Sopa - Espinafres Prato – Filetes pescada c/ arroz de tomate (1;4) Acomp. Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	5	A Sopa – Abóbora Prato -Carne de porco à alentejana (12;14) Acomp.-Pickles (12) Sobremesa- Fruta	6	A Sopa- Alho francês Prato – Bacalhau c/ natas (4;7) Acomp.- Salada de alface (12) Sobremesa- Leite-creme (7)	
			J Sopa - Legumes Prato – Bolos de bacalhau c/ macedónia (1,4) Acomp.- Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta		J Sopa- Feijão-verde Prato - Massa à bolonhesa (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Repolho Prato – Massa c/ delícias do mar (1;2;3;4;6;14) Acomp.-Azeitonas (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa -Espinafres Prato – Feijão-frade c/ atum, batatas e ovo cozido (3;4) Acomp.- Molho verde Sobremesa- Fruta		J Sopa – Abóbora Prato – Piza (1;7;12) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa – Alho francês Prato- Hambúrguer c/ arroz de tomate (1;6;12) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa-Fruta	
7	A Sopa- Cenoura Prato – Esparguete de vitela (1) Acomp.-Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	8	A Sopa- Cenoura Prato – Esparguete de vitela (1) Acomp.-Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	9	A Sopa – Grão-de-bico Prato - Febras panadas c/ arroz legumes (1;3) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Pudim flan (3;7)	10	A Sopa- Espinafres Prato - Solha frita c/ salada feijão-verde e ovo cozido (1;3;4) Acomp.- Salada tomate (12) Sobremesa- Fruta	11	A Sopa- Abóbora Prato – Arroz de pato (1;12) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	12	A Sopa - Legumes Prato – Bolos de bacalhau c/ arroz de tomate (1;4) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	13	A Sopa- Creme ervilhas Prato - Frango c/ batatas no forno Acomp.- Salada de alface (12) Sobremesa- Salada de frutas	
	J Sopa - Cenoura Prato - Carapau grelhado c/ batatas e legumes (4) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa-Fruta		J Sopa - Cenoura Prato - Carapau grelhado c/ batatas e legumes (4) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa-Fruta		J Sopa- Grão-de-bico Prato - Empadão de peixe e legumes (3;4;7) Acomp.- Azeitonas (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa - Espinafres Prato - Empadão de coelho (1) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa - Abóbora Prato - Trutas c/ macedónia (4) Acomp.- Molho verde Sobremesa- Fruta		J Sopa- Legumes Prato – Salsichas c/ batatas fritas e ovo estrelado (3;6;7;10) Acomp.- Pickles (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Creme ervilhas Prato- Macedónia c/ rissóis de marisco (1;4) Acomp.- Azeitonas (12) Sobremesa- Fruta	
14	A Sopa - Feijão-verde Prato - Massa de atum c/ legumes, queijo gratinado no forno (1;4;7) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	15	A Sopa - Espinafres Prato - Bifes de Vitela, ovo estrelado e batatas fritas (3) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	16	A Sopa - Legumes Prato – Filetes de pescada c/arroz de legumes (1;4) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	17	A Sopa - Abóbora Prato - Cozido à portuguesa (12) Acomp.- Legumes variados Sobremesa- Fruta	18	A Sopa- Canja galinha (1) Prato – Carapau fritos c/ arroz de tomate (1;4) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- fruta	19	A Sopa- Couve Prato – Arroz de coelho (1) Acomp.-Salada tomate (12) Sobremesa-Gelatina	20	A Sopa-Creme cenoura Prato -Caldeirada de lulas (12;14) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Maçã assada	
	J Sopa- Feijão-verde Prato – Arroz de legumes c/ omelete de cebola e salsa (1;3) Acomp. Molho verde Sobremesa- Fruta		J Sopa - Espinafres Prato – Arroz de tentáculos (1; 14) Acomp.- Azeitonas (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Legumes Prato – Massa de frango (1) Acomp.- Pickles (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa - Abóbora Prato – Rissóis de peixe c/ macedónia (1;4) Acomp.-Molho verde Sobremesa- Fruta		J Sopa- Canja galinha (1) Prato – Massa c/ moelas (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa-Couve Prato - Solha estufada c/ batata cozida e legumes (4) Acomp.- Azeitonas (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa-Creme cenoura Prato – Massa à carbonara (1;7) Acomp.- Salada tomate (12) Sobremesa- Fruta	
21	A Sopa - Juliana Prato – Entrecosto c/ batatas no forno Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	22	A Sopa- Alho francês Prato – Massa à bolonhesa (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	23	A Sopa- Repolho Prato – Bifes de frango, cogumelos e arroz (1;7) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Maçã cozida	24	A Sopa- Grão-de-bico Prato – Atum, ovo cozido c/ feijão-frade (3;4) Acomp.- Molho verde Sobremesa-Fruta	25	A Sopa - Abóbora Prato – Rodizio de carnes c/ arroz legumes (1) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Aletria (1;3;7)	26	A Sopa- Legumes Prato – Bacalhau à brás (3;4) Acomp.-Azeitonas (12) Sobremesa- Fruta	27	A Sopa- Canja galinha (1) Prato – Caldeirada de cordeiro (12) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Pudim ovos (3;7)	
	J Sopa - Juliana Prato – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;14) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Alho francês Prato – Piza (1;7;12) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Repolho Prato – Trutas grelhadas c/ macedónia (4) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa - Grão-de-bico Prato – Massa de frango (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Arroz doce (1;7)		J Sopa - Abóbora Prato – Massa c/ almôndegas (1; 12) Acomp.- Salada de alface (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Legumes Prato -Costeletas porco grelhadas c/ arroz (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Canja galinha (1) Prato - Massa c/ delícias (1;2;3;4;6;14) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta	
28	A Sopa- Grão-de-bico Prato - Bacalhau c/ natas (4;7) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	29	A Sopa- Creme de cenoura Prato – Coelho estufado c/ batatas e pão torrado (1) Acomp.-Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	30	A Sopa- Legumes Prato – Massa de atum c/ batatas e pão torrado no forno (1;4;7) Acomp.- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	31	A Sopa - Espinafres Prato – Pescada estufada c/ puré (4;7) Acomp. Salda mista (12) Sobremesa- Fruta							
	J Sopa - Grão-de-bico Prato – Frango grelhado c/ arroz de feijão (1) Acomp. Pickles (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Creme de cenoura Prato – Rodizio de peixe c/ arroz de legumes (1;4) Acomp.- Salada alface (12) Sobremesa- Fruta		J Sopa- Legumes Prato – Salsichas c/ batatas fritas e ovo estrelado (3;6;7;10) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Maçã cozida		J Sopa -Espinafres Prato – Massa de frango (1) Acomp.- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta							

Aprovada pela Diretora de Serviços \_\_\_\_\_ (Dr.ª Manuela Miranda)

Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a controle de stocks